



### מחקר על הקשר בין שינה ומשקל

האסטרטגיות הרגילות לשליטה במשקל כוללות דיאטה ופעילות גופנית. אולם לאחרונה המדע מוסיף אישור נוסף לקשר שבין שינה מספקת לבין משקל גוף בריא. כמעט 500 נבדקים בוגרים לקחו חלק בניסוי של בית החולים "קייזר פרמנטה" שפורסם ב-"מגזין הבינלאומי למשקל יתר". החוקרים מצאו שהמשתתפים שהיו בעלי משקל תקין ישנו בין 6 ל-8 שעות בכל לילה והראו רמות מתח נמוכות יותר מאלו שחרגו מהמשקל התקין. **"מחקר זה מציע כי כאשר אנשים מנסים להוריד במשקל הם צריכים לנסות לישון מספיק שעות בלילה ולהפחית את רמות המתח שלהם"**.

אמר הכותב הראשי ד"ר צ'רלס אלדר. (לונדון דיילי טלגרף, 29 במרץ, 2011).

### עיתוי הפעילות הגופנית משפיע על דפוסי שינה

פעילות גופנית והרגלי שינה הולכים יד ביד בשמירה על כושר. אבל השעה בה אתה בוחר לרוץ או לשחות עשויה אף היא להשפיע על שנתך- דבר שבתורו עשוי למנוע ממך לשמור על הכושר הגופני. דחיית האימון עד הערב עשויה להפריע למנוחתך. "הן פעילות גופנית והן אכילה מעלים את קצב פעימות הלב ואת טמפרטורת הגוף" מסבירה פרופ' סאלי א. ווייט, דיקן בית הספר לחינוך באוניברסיטת לי. **הזמן הטוב ביותר לעסוק בפעילות גופנית הוא הזמן בו אתה יכול להתמיד בה באופן סדיר. אולם אל תתעלם מהצורך לשינה איכותית רבה כחלק משגרת האימונים שלך.** (Medicine.net, 28 במאי, 2007).

### בחירת הקשר בין שינה ושיעור לידות מוקדמות

שינה איכותית הינה לפעמים קשה להשגה במהלך ההריון. מבט מקרוב על תופעה זו מרמז כי שינה שאינה איכותית עשויה להיות גורם המשפיע על לידה מוקדמת. קבוצת חוקרים מאוניברסיטת פיטסבורג השוו את איכות השינה ותוצאות לידה בקרב 166 נשים בהריון ונמצא מתאם בין מנוחה שאינה מספקת בשליש הראשון והאחרון להריון ובין סיכון מוגבר ללידה מוקדמת - בעיקר בשליש הראשון של ההריון. המחקר מופיע בגיליון נובמבר של המגזין "Sleep". (Los Angeles Times, 1 בנובמבר, 2011).





### קשר מסתורי בין מחסור בשינה למחלות לב

על פי מחקר חדש, אנשים שאינם ישנים מספיק יפתחו בסבירות גבוהה יותר הסתיידות של העורקים הכליליים, ובכך עולה הסיכון שלהם לפתח מחלת לב. המחקר מצא כי 27% מאותם אנשים שדיווחו על שינה ממוצעת של פחות מ-5 שעות שינה בלילה פיתחו הסתיידות של העורקים הכליליים, בעוד ש-6% בלבד מהאנשים שדיווחו על 7 שעות שינה ומעלה פיתחו בעיה זו. בין אלו שדיווחו על 5-7 שעות שינה - 11% פיתחו הסתיידות של העורקים הכליליים. לאחר שקלול של גורמי סיכון נוספים, הגיעו החוקרים למסקנה ששעת שינה נוספת בלילה הייתה קשורה בעליה של 33% בסיכון להסתיידות בהשוואה לתועלת שהלב מפיק מהפחתת לחץ הדם הסיסטולי ב-17mm. הכותבת הראשית - דיאן ס. לודרדייל - הזהירה כי הדיווח החדש אינו מוכיח קשר סיבתי בין מחסור בשינה למחלות לב: "ייתכן שהמחסור בשינה מוביל לשינויים מסוימים, כמו הגברת ריכוז הקורטיזול בדם (הורמון המקושר ללחץ ומתח), שבתורו מסוגל להעלות עם הזמן את הסיכון לפתח מחלת עורקים כליליים." (ניו יורק טיימס, 24 בדצמבר 2008).

### מתבגרים שאינם ישנים מספיק מועדים יותר לפעילות מסוכנת

חשיבותה של השינה לבריאותם של מתבגרים ידועה. אולם מנוחה לא מספקת עשויה להשפיע עליהם באופן נוסף: דו"ח שפורסם במגזין Preventive Medicine ניתח נתונים מסקר מקיף שנערך בשנת 2007 ואסף מידע מ-12,000 מתבגרים ברחבי ארה"ב. הסקר כלל שני אינדיקטורים מדאיגים: שני שלישים מהמשיבים ישנו פחות ממה שהיו צריכים בכל לילה (8-9.5 שעות שינה) ומחסור זה בשינה קושר עם מעורבות בפעילויות מסוכנות כמו עישון סיגריות, שימוש לרעה באלכוהול, פעילות מינית, שימוש במריחואנה ופעילות גופנית מופחתת. מומחית השינה מ-CNN, ד"ר ליסה שיבס מסכמת: "שינה מופחתת בצורה כרונית משפיעה על יכולת החשיבה וקבלת ההחלטות ומשפיעה על התנהגותנו. ליקויים מסוג זה עשויים להיות בעלי השלכות חמורות בתקופה קריטית זו של התבגרות." (א, 17 באוקטובר, 2011).

### ניתן להילחם בג'ט-לג

העייפות וקשיי השינה הידועים בשם ג'ט-לג הם אפקט נפוץ בקרב אנשים שטסים למרחקים ארוכים. האתר הרפואי Health.com מציע מספר טיפים להתמודדות עם התופעה: רצוי לנוח מספיק לפני טיסה שימוש במסיכת שינה או אטמי אוזניים תאפשר מנוחה טובה יותר במהלך הטיסה שתיה מרובה של מים עשויה לסייע בהפחתת תחושת התשישות (Health.com, 15 במרץ, 2010).





## הקשר בין מחסור בשינה לנטיות אובדניות

מחקר שבחן את ההשפעות של מחסור חמור בשינה נערך על ידי ד"ר מרסין ווג'נר מהמחלקה לפסיכיאטרייה באוניברסיטת מישגן. במחקר נמצא כי אנשים שסבלו מהפרעות שינה על בסיס קבוע היו בסיכון כפול לחוות מחשבות אובדניות, תכנון התאבדויות או ניסיון התאבדות ממשי, מאשר כאלו שלא סובלים מהפרעות שינה. ממצאים אלו הוצגו במפגש האגודה העולמית לפסיכיאטרייה בשנת 2009 והופיעו במגזין הרפואי Journal of Psychiatric Research (CNN Health, 3 באפריל, 2009).

## תרופות שינה משפיעות על שעות העירות

תרופות שינה פופולריות עשויות להציע פתרון זמני לאנשים הסובלים מקשיי שינה, אך מומחים מתחום הרפואה טוענים כי פעמים רבות הן מלוות בהשפעות לא רצויות על המוח. ד"ר אמריש דייב, נוירולוג מאילינוי, מציין כי רבים מהמוצרים הללו מפחיתים את התפקוד הקוגניטיבי במהלך היום. לינל שניברג, מנהלת התכנית לרפואת שינה התנהגותית בבית החולים גיילורד שבקונטיקט מתייחסת לסכנות המקושרת עם שימוש תכוף בתרופות אלה. "אנשים עשויים לפתח התמכרות פיזית ונפשית לתרופות הללו ולאבד את היכולת להירדם בלעדיהן". (Hartford Courant, 15 באפריל, 2009).

## המערכת החיסונית מקבלת תמריץ במהלך הלילה

מחקר מרתק שנערך לאחרונה מוסיף משקל לתיאוריה לפיה המערכת החיסונית - המנגנון המונע ונלחם במחלות - מתפקד ברמה מוגברת במהלך השינה. חוקרים מאוניברסיטת סטנפורד הדביקו שתי קבוצות של חיות מעבדה בחיידקים - קבוצה אחת נחשפה לחיידקים בלילה וקבוצה שניה - במהלך היום. הקבוצה שנחשפה לחיידק במהלך שעות הלילה הפגינה הישרדות גבוהה באופן משמעותי מאשר קבוצת היום. החוקרים שיערו שהתפקוד החיסוני כאשר הגוף נמצא במצב של מנוחה כשיר יותר להילחם באתגרים בריאותיים. (WebMD, 22 בינואר, 2009).





## "שנת יופי" היא אמיתית

הקשר בין שינה ושלמות גופנית הודגם כעת באופן בלתי צפוי: מנוחה שאינה מספקת בהחלט משפיעה על המראה החיצוני. והרבה יותר מאשר להקנות "מראה עייף". מחקר שוודי שפורסם במגזין British Medical Journal צילם 23 נבדקים בוגרים לפני ואחרי הימנעות משינה. צופים חיצוניים בחנו את התמונות הללו באופן רנדומאלי ודירגו את התרשמותם מהאנשים בתמונות. התוצאות הראו שאנשים שנמנעו משינה נשפטו כפחות בריאים ופחות מושכים מהאנשים בתמונות של קבוצת הביקורת. המחקר הסיק שאנשים רגישים לרמזים של פנים המקושרים עם שינה, עם השלכות על שיפוטיות והתנהגויות חברתיות וקליניות. (British Medical Journal, 22 באוקטובר, 2010).

## שנת לילה טובה ביותר להתפתחות המוחית

תינוקות ופעוטות שישנים פחות במהלך היום ויותר במהלך הלילה מפגינים התפתחות ותפקוד מוחיים טובים יותר מאשר כאלה שישנים פחות בלילה, כך מעיד מחקר חדש. חוקרים מאוניברסיטת מונטריאול ואוניברסיטת מיניסוטה בחנו ילדים בגילאי שנה עד שנה וחצי בהקשר של תפקוד ביצועי - יכולות מנטאליות הכוללות בקרת דחפים וגמישות קוגניטיבית. הם קבעו כי ילדים בקבוצת גיל זו שקיבלו יותר שעות מנוחה במהלך הלילה (דפוס דומה יותר לזה של מבוגרים) הראו תוצאות טובות יותר במבחנים שמדדו יכולות אלו. אנני ברניאר, פרופסור לפסיכולוגיה באוניברסיטת מונטריאול ומנהלת המחקר ציינה כי "דבר זה יכול לרמז על כך ששנת לילה טובה אצל פעוטות מפעילה רצף של השפעות נוירולוגיות בעל השלכות על כישורים ביצועיים". (ScienceDaily, 10 בדצמבר, 2010).

## עדויות נוספות מראות על קשר בין חסכי שינה ובין סוכרת

ניתוח שנערך על ידי אוניברסיטת שיקאגו מוסיף תמיכה נוספת לקשר בין מחסור בשינה והתפרצות מחלת הסוכרת או סיבוכים מטבוליים אחרים. תוצאות ממספר מחקרים פורסמו בגיליון דצמבר של Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism. מידע זה מראה כי הפרעות בשינה מקושרות עם ליקויים במטבוליזם של גלוקוז, ויסות התיאבון וויסות לחץ הדם. העובדות מצביעות על כך שקיים קשר בין סדר ואיכות דפוסי השינה ובין הסיכון למחלות הקשורות במטבוליזם לבבי כולל השמנת יתר, סוכרת ויתר לחץ דם. (NewsRx, 27 בדצמבר, 2010).





### מחסור בשינה קושר עם מוות מוקדם

חוקרים בריטים ואיטלקים מאמינים שפחות משש שעות שינה בכל לילה עשויות לקצר באופן משמעותי את תוחלת החיים, בהתבסס על מספר מחקרים. 16 מחקרים בבריטניה, ארה"ב, אירופה ומזרח אסיה הראו שנבדקים שישנו באופן קבוע פחות משש שעות בלילה היו בסיכון גבוה ב-12% למות בתוך 25 שנים מאשר אלו שישנו בין 6 ל-8 שעות בלילה. פרופסור פרנק קפוצ'יו - מנהל התכנית לשינה, בריאות וחברה באוניברסיטת וורוויק אומר: **"החברה המודרנית מפגינה הפחתה הדרגתית בזמן השינה הממוצע של אנשים"**. נחוץ מחקר נוסף על מנת לקבוע מדוע נצפה קשר ישיר בין שינה ותוחלת חיים.

(BBC News, 4 במאי, 2010).

### השינה כגורם המשפיע על זיכרון ויצירתיות

בעבר נמצא כי השינה עוזרת בתיקון וגיבוש זיכרונות לשליפה מאוחרת. כעת המדע מראה כי תנומה מארגנת מחדש מידע באופן שמקדם חשיבה יצירתית. זאת בהתאם למחקר שנערך על ידי ג'סיקה פיין מאוניברסיטת נוטר-דאם ואליזבת קנסינגר ממכללת בוסטון שפרסמו את תוצאותיהן במגזין *Current Directions in Psychological Science*. פיין וקנסינגר בחנו מה קורה לזיכרונות במהלך השינה והסיקו שהאירועים בעלי השפעה רבה מובלטים בזמן השינה. תהליך זה של הדגשת ההיבטים הכי בולטים של ידע הוא מה שהופך את היווצרותם של רעיונות יצירתיים לאפשרי עבורנו.

(ScienceDaily, 17 בדצמבר, 2010).

